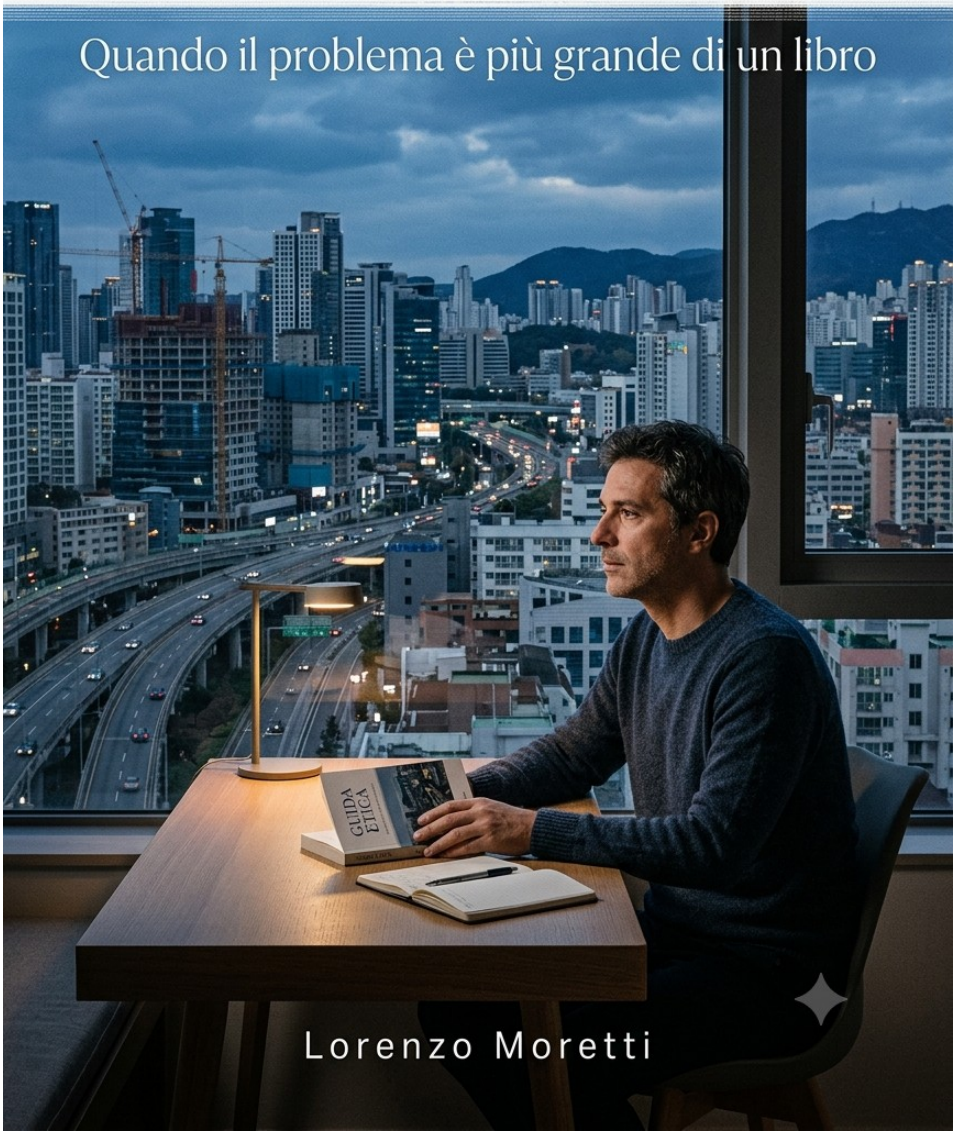
GUIDA ETICA

Quando il problema è più grande di un libro



Lorenzo Moretti

BONUS 3:

GUIDA ETICA

Quando il problema è più grande di un libro.

Introduzione e Checklist

La tua salute mentale viene prima di tutto.

Questo libro è uno strumento potente per riprendere in mano il tuo ruolo di genitore e spegnere l'allarme dell'ipervigilanza. Tuttavia, è fondamentale essere onesti: a volte il burnout digitale è solo la punta dell'iceberg.

Il bisogno ossessivo di controllare può essere il sintomo di un'ansia più profonda, o può nascondere difficoltà del figlio che richiedono un supporto medico o psicologico specializzato. **Non sei solo, e non devi affrontare tutto questo sulle tue spalle.**

Ecco una lista di segnali di allarme. Leggili con calma. Se riconosci te stesso o tuo figlio in questi punti, il passo più coraggioso e d'amore che puoi fare oggi è mettere in pausa la lettura e chiamare un professionista.

🧍‍♂️ SEGNALI DI ALLARME NEL GENITORE

Spunta le caselle che rispecchiano la tua situazione ultimamente:

[ ] **Pensieri intrusivi costanti:** Non riesci a smettere di pensare a cosa faccia tuo figlio online, anche al lavoro o nei momenti di svago.

[ ] **Attacchi di panico:** Senti vero e proprio terrore, tachicardia o respiro corto se non riesci a monitorare il suo telefono o i suoi social.

[ ] **Insonnia grave:** Perdi il sonno o ti svegli di notte per controllare i suoi dispositivi o per rimuginare sulle sue attività digitali.

[ ] **Sintomi depressivi:** Ti senti costantemente svuotato, inadeguato, senza speranza o hai perso la gioia di vivere.

[ ] **Perdita di interessi personali:** Hai smesso di fare le cose che amavi perché tutta la tua energia mentale è assorbita dal "controllo" di tuo figlio.

👦 SEGNALI DI ALLARME NEL FIGLIO/A

Spunta le caselle se noti questi comportamenti:

[ ] **Isolamento sociale totale:** Non esce più di casa, non vede amici di persona e si rifiuta di partecipare alla vita familiare.

[ ] **Cambiamenti drastici fisici:** Alterazioni improvvise nel sonno (dorme di giorno, veglia di notte) o nell'alimentazione (mangia troppo o troppo poco).

[ ] **Autolesionismo o ideazioni suicidarie:** Trovi segni sul suo corpo, o lui/lei fa riferimenti alla morte, alla fuga o al "non voler esserci più".

[ ] **Dipendenza da sostanze:** Sospetti o hai prove che faccia uso di alcol o droghe, spesso in correlazione all'uso degli schermi.

[ ] **Bullismo grave (attivo o subito):** Scopri che è vittima di cyberbullismo pesante o, al contrario, che sta persecutando attivamente altri ragazzi online.

Cosa Fare - Call to Action Etica

Cosa fare se hai spuntato anche solo una casella?

Respira.

Non c'è vergogna nell'ammettere che una situazione ha superato le proprie forze. Riconoscere il limite è la massima dimostrazione di maturità genitoriale.

Un libro è fantastico per cambiare prospettiva, ma non sostituisce l'intervento di un esperto che può guardare la tua famiglia nella sua unicità.

Il passo più coraggioso che puoi fare oggi è contattare uno psicoterapeuta. Può essere un percorso individuale (solo per te, per gestire l'ansia) o un percorso familiare (con tuo figlio, per ricostruire il dialogo).

- **Come muoverti:** Parlane con il tuo medico di base, che saprà indirizzarti. In alternativa, puoi cercare direttamente uno psicologo o psicoterapeuta iscritto all'Albo professionale della tua regione.
- **Se riguarda tuo figlio:** Contatta la figura di riferimento nella sua scuola (psicologo scolastico o coordinatore) o chiedi una consulenza a un neuropsichiatra infantile o a un educatore professionale.

Non aspettare che la situazione tocchi il fondo per chiedere aiuto. Il fondo non deve essere raggiunto. Meriti di vivere serenamente, e tuo figlio ha bisogno di un genitore sostenuto, non di un genitore esausto e isolato.

.

☎ Numeri utili (Italia)

Se ti trovi in un momento di acuta crisi o emergenza e non sai a chi rivolgerti, queste linee sono gratuite e attive:

- **Telefono Amico Italia:** 02 2327 2327 (per momenti di difficoltà e smarrimento).
- **114 Emergenza Infanzia:** 114 (numero gratuito nazionale per segnalare situazioni di rischio o emergenza a danno di minori).
- **Samaritans Onlus:** 06 77208977 (per chi vive un momento di crisi o pensieri suicidari, ascolto anonimo).

Se sei fuori dall'Italia, cerca online il numero verde per l'emergenza psicologica o l'infanzia del tuo Paese.

Ricorda: Chiedere aiuto a un professionista non significa aver fallito come genitore. Significa amare abbastanza se stessi e i propri figli da non voler fare tutto da soli.

Vuoi leggere l’ebook Best Seller di Lorenzo Moretti

QUEL MALEDETTO TELEFONO?

Inquadra il Qr Code qui sotto

